



JARDIN DE LA MESSE LE JARDIN MÉDICINAL

Cet espace est sur un chemin de randonnée et de promenade.
Il est propice à une halte, pour se reposer, se divertir,
apprendre, récolter et se nourrir.
Merci de prendre soin de la nature.



LISTE DES PLANTES MÉDICINALES

Camomille romaine

Anthemis nobilis



Fenouil

Foeniculum vulgare



Thym

Thymus vulgaris



Verveine citronnelle

Aloysia citriodora



Lavande

Lavandula angustifolia

Sauge

Salvia officinalis



Sarriette

Satureja Hortensis



Mélisse

Melissa Officinalis



Hysope

Hyssopus officinalis

Romarin

Rosmarinus officinalis



Menthe verte

Mentha spicata

Cartes d'identité des principales plantes aromatiques présentes au Jardin de la Messe



Camomille romaine

Anthemis nobilis



habitat

La Matricaire, répandue en Afrique du Nord et dans toute l'Europe, est particulièrement abondante dans les steppes hongroises et en Yougoslavie orientale, où elle se développe sur des terres salées et sodées.



taille

20 à 30 cm



aspect

Son feuillage vert foncé, très fin et découpé est persistant et utilisé comme couvre-sol. La plante forme des tapis très odorants. Les fleurs, aux pétales blancs et au cœur jaune, s'épanouissent de Juin à Juillet.



usage
culinaire

La camomille romaine au goût de miel légèrement amer est souvent associée à l'orange et surtout employée dans les liqueurs ou apéritifs. Les fleurs peuvent décorer les plats frais, sucrés ou salés.



vertus
médicinales

Les infusions de fleurs de camomille sont utiles pour soulager les digestions difficiles, les règles douloureuses, les maux de tête et la fièvre. Prise le soir, elle facilite le sommeil. Lorsqu'un rhume se prépare, une infusion très chaude de camomille suffit parfois à l'arrêter. L'infusion sur des compresses appliquées sur la peau est calmante et soulage les brûlures légères, les irritations et l'eczéma. La décoction combat l'inflammation des paupières, les douleurs des rhumatismes et celles des coups ou des chutes.



Le sais-tu ?

La camomille romaine est très utilisée en cosmétique, notamment pour éclaircir les cheveux blonds. On la retrouve aussi dans différentes crèmes adoucissantes.

Fenouil

Foeniculum vulgare



Originaire du bassin méditerranéen, on le trouve dans les zones tempérées.



jusqu'à 2m



Port léger, feuilles légèrement bleutées et grandes tiges lisses et robustes. Fleurs jaunes, disposées en ombelles plate, au parfum fortement anisé.



usage
culinaire

On cuisine principalement sa racine. Ses graines et sa tige se prennent en infusions digestives.



vertus
médicinales

- stimule la digestion, limite la formation des gaz intestinaux, à fort effet diurétique
- antispasmodique et décontractant (douleurs de l'estomac et du côlon)
- antitussif et expectorant
- haute teneur en fibres, en vitamine C, en provitamine A, en carotène



Le sais-tu ?

Connu dans l'Antiquité, on le prescrivait aux personnes susceptibles de perdre la vue (vitamine A). Au Moyen-Âge, les Italiens le cultivaient pour ses propriétés antiseptiques et amincissantes.

Thym

Thymus vulgaris



Bassin méditerranéen. Terrains rocailleux, secs et très ensoleillés.



20 cm environ



Petites feuilles de couleur gris-vert. Fleurs roses visibles de mars à octobre.



usage
culinaire

Aromatise de nombreuses préparations culinaires, notamment dans la cuisine provençale.



vertus
médicinales

- antibactérien de la peau (plaies, piqûres)
- antiseptique respiratoire (pharyngites)
- anti-infectieux buccal (caries, mauvaise haleine, gingivite)
- antimicrobien intestinal (ballonnements)
- stimulant de l'immunité



Le sais-tu ?

Plante mellifère, le thym frais est une source importante de vitamine C. Le thym séché apporte du calcium, du manganèse et de la vitamine K.

Verveine citronnelle

Aloysia citriodora



Originaire d'Amérique du Sud, on la trouve sur la plupart des continents.



80 cm à 2 m



Arbuste à feuilles vert pâle, allongées, pointues, ressemblant à celle du pêcher et dégageant une odeur citronnée.



Les feuilles sont parfois utilisées à petite dose en cuisine pour la préparation de sorbets, de glaces, de crèmes et d'autres pâtisseries. Elle permet également de confectionner d'excellentes liqueurs.



- en tisane, action antispasmodique et digestive, élimine les flatulences et calme les nausées
- aide à lutter contre les états dépressifs, le stress et l'anxiété
- en compresse sur la joue, ses feuilles apaisent les douleurs dentaires
- propriétés répulsives contre les moustiques



Le sais-tu ?

Au Pérou, elle entre dans la composition de la boisson gazeuse nationale (Inca Kola), la plus vendue dans le pays.

Lavande

Lavandula angustifolia



Bassin ouest-méditerranéen.
Terrains rocailleux, secs et très ensoleillés.



50 cm environ



Branches fines et ligneuses.
Feuilles étroites et pointues.
Fleurs d'un bleu tendre ou violacé au parfum agréable.



Elle est utilisée en sirop, elle aromatise les desserts, les glaces...



- bactéricide de la peau, cicatrise et assainit les ulcères (plaies, eczéma, psoriasis, acné et piqûres d'insectes)
- antispasmodique, facilite la digestion
- action antivenimeuse sur la morsure de vipère
- calmante des troubles nerveux (insomnies)
- antiparasitaire (poux, vermifuge intestinal)
- apaisante des vertiges (migraines, céphalées)



Le sais-tu ?

Excellente plante mellifère, la lavande est appréciée par les abeilles.

Mélicse

Melissa Officinalis



habitat

Originare d'Asie elle a été amenée en France au Moyen-âge.



taille

20 à 80 cm



aspect

Les feuilles légèrement gaufrées sont vert intense sur le dessus et vert tendre sur l'envers. Le feuillage est très odorant avec une odeur très forte au moindre froissement d'une feuille.



usage
culinaire

Les feuilles de la mélisse, avec leur goût rappelant le citron servent à aromatiser les crudités, les viandes, les poissons et à parfumer des desserts.



vertus
médicinales

La mélisse est connue depuis très longtemps puisqu'on retrouve sa trace dans l'Antiquité où elle est réputée pour redonner le moral.



Le sais-tu ?

Elle est utilisée pour la fabrication de liqueurs célèbres comme la Bénédictine et la Chartreuse et bien évidemment pour l'eau de mélisse des Carmes.

Hysope

Hyssopus Officinalis



habitat

Côtes méditerranéennes et jusqu'à 2000 m. Terrain rocailleux.



taille

40 à 50 cm



aspect

Plante touffues, ses feuilles tombent dès les premiers froids. Ses fleurs sont bleues, violacées ou roses.



usage
culinaire

Elle s'utilise comme condiment, notamment pour aromatiser les farces, les volailles, les gibiers...
Les feuilles finement hâchées parfument les crudités, les sauces, les soupes.



vertus
médicinales

- cicatrisante et anti-inflammatoire (en cataplasme ou en compresses chaudes)
- stimule la digestion, aide à évacuer les gaz intestinaux
- action antiseptique, expectorante et fluidifiante (sinusites, otites, asthme, bronchite)



Le sais-tu ?

Dans l'Antiquité, l'hysope était utilisée pour soigner les bronchites et les pleurésies. Au Moyen-Âge, ses vertus pulmonaires étaient attestées. Au IX^{ème} siècle, l'hysope est utilisée en fumigation, pour lutter contre les épidémies de peste.

Sauge

Salvia Officinalis



habitat

Bassin méditerranéen.
Terrain rocailleux et sec.



taille

80 cm environ



aspect

Abrisseau à feuilles ovales gris-vert laineuses.
Fleurs disposées en épis, petites, de couleur violette ou bleue.



usage
culinaire

La sauge est employée en petites quantité comme condiment dans les charcuteries, les sauces, les farces de volaille, les soupes, les vinaigres aromatisés.



vertus
médicinales

- désinfecte les plaies, morsures, piqûres, et aide à leur cicatrisation
- aide à traiter les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales, les inflammations de la bouche, de la gorge et de la peau
- régule la transpiration, les bouffées de chaleur



Le sais-tu ?

Son nom vient du latin « *salvare* », qui signifie « *sauver* ». Les Romains, et avant eux les Égyptiens, connaissaient déjà ses propriétés médicinales. Au XIII^{ème} siècle un dicton populaire disait : « *Pour quelle raison un homme devrait-il mourir alors que de la sauge pousse dans son jardin ?* ».

Sarriette

Satureja Hortensis



habitat

La sarriette est une plante d'origine méditerranéenne.



taille

20 à 40 cm



aspect

Feuilles caduques, linéaires, molles et vertes. Petites fleurs regroupées en épis du mois de juillet au mois d'octobre.



usage
culinaire

On l'utilise pour aromatiser les salades, les sauces, les viandes, les poissons et les légumes.



vertus
médicinales

- pouvoir antioxydant
- bonne source de fibres
- vertus anti-inflammatoires et antimicrobiennes
- booste le système immunitaire
- source de vitamines et minéraux



Le sais-tu ?

La sarriette est connue et cultivée depuis très longtemps, tant pour ses qualités condimentaires que pour ses propriétés médicinales.

Romarin

Rosmarinus Officinalis



habitat

Maquis, garrigues et rocailles du bassin méditerranéen, aujourd'hui répandue sous les climats tempérés doux.



taille

jusqu'à 2 m de hauteur



aspect

Arbuste de rocaille à feuilles persistantes allongées de couleur vert sombre à la teinte blanchâtre sur le dessous. Les fleurs sont le plus souvent bleu violacé, blanches ou roses.



usage
culinaire

Les branches feuillues, fraîches ou séchées, sont couramment utilisées pour parfumer grillades, ragoûts, civets, soupes...



vertus
médicinales

- en bains, il soulage les douleurs physiques et améliore la circulation sanguine, en cataplasme il soigne les entorses
- stimule la digestion et régule les lipides
- antioxydant permettant de lutter contre le vieillissement cellulaire, les maux de tête, il améliore la mémoire des voies respiratoires



Le sais-tu ?

On lui prêtait des effets stimulants sur l'activité cérébrale dès la Grèce antique. Les étudiants grecs s'en faisaient des couronnes, qu'ils portaient durant les examens pour stimuler leur mémoire.

Menthe verte

Mentha spicata



habitat

Originaire d'Asie, on la trouve sous les climats tempérés et subtropicaux.



taille

20 à 80 cm de haut



aspect

Feuillage d'un vert profond mais les jeunes feuilles sont souvent plus claires. Fleurs blanches à rosées.



usage
culinaire

Très aromatique, on l'utilise pour parfumer les préparations culinaires, en infusions digestives et dans le thé. On retrouve aussi la menthe dans un grand nombre de sirops, liqueurs et confiseries.



vertus
médicinales

- recommandée pour les démangeaisons cutanées
- tonique énergétique
- efficace en cas de constipation ou de diarrhée
- possède un effet diurétique
- apaise l'inflammation du système respiratoire
- soulage les maux de tête



Le sais-tu ?

La légende grecque dit que Menthe était le nom d'une nymphe que le dieu Hadès convoitait. Mais son épouse jalouse fit le projet de tuer la jeune Menthe. Hadès la sauva en la transformant en plante.